


3月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
1 土	他人丼 五目みそ汁 りんご	米、食パン、さつまいも、砂糖	卵、牛肉、米みそ、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、いちごジャム、干しいたけ	ビスケット ジャムトースト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 69 mg
3 月	鮭ちらし寿司 凍り豆腐の卵とじ 麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ	牛乳、卵、カルピス、凍り豆腐	こまつな、にんじん、もも缶、きゅうり、ねぎ、ごま、粉かんでん、わかめ、焼きのり	牛乳 ビスコ 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 263 mg
4 火	ハヤシライス 切干し大根のサラダ フルーツゼリー	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、フルーツゼリー	牛乳、牛肉、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、切り干しだいこん、ごま	牛乳 クラッカー 牛乳 ふかし芋	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 231 mg
5 水	ごはん 鶏のから揚げ 野菜とひじきのあえもの たまねぎのみそ汁	米、米粉、油、片栗粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、すりごま、ひじき、ねぎ、しょうが、にんにく、わかめ	牛乳 フリッツ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 254 mg
6 木	ごはん さわらの幽庵焼き 白菜のごま酢あえ さつま汁	米、さつまいも、砂糖、パイ皮	牛乳、さわら、米みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、すりごま	牛乳 あられ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.2 g カルシウム 226 mg
7 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとちくわの和え物 なめこのみそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、豚肉、木綿豆腐、豆乳、ちくわ、卵、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ピーマン、ねぎ、ごま、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 250 mg
8 土	さばのそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 パイン	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、砂糖	さば水煮缶、米みそ、油揚げ	パイン缶、ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、いちごジャム、にんじん、わかめ	ビスケット クラッカーサンド	エネルギー 392 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 7.3 g カルシウム 112 mg
10 月	チャーハン マカロニサラダ 豆腐とわかめのスープ	米、米粉、マカロニ、砂糖、油、はるさめ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、きな粉	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン、ねぎ、わかめ、あおのり	牛乳 ビスコ 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 202 mg
11 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ だいこんのみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、バター、コーンフレーク、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、卵、米みそ、油揚げ	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、マーマレード、ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 199 mg
12 水	お弁当の日 (誕生会) プチケーキ 	小麦粉、米粉、油、砂糖、なたね油、ごま油、粉糖、片栗粉	牛乳、調製豆乳、ホイップクリーム、豚ひき肉	いちご、ねぎ、しょうが	牛乳 フリッツ 牛乳 肉まん	エネルギー 331 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 183 mg
13 木	ごはん さばの照り焼き 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁	米、オートミール、はるさめ、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、ハム、米みそ	きゅうり、にんじん、干しぶどう、ねぎ、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 オートミールスナック	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 204 mg

3月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
14 金	バターロールサンド シチュー フルーツゼリー	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、油、フルーツゼリー	牛乳、豆乳、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー	牛乳 サブレ 牛乳 わかめむすび	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 24.0 g カルシウム 201 mg
15 土	中華丼 にら卵スープ オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉、卵	はくさい、オレンジ、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	ビスケット じゃがもち	エネルギー 343 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 6.9 g カルシウム 41 mg
17 月	おたのしみ給食				牛乳 ビスコ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 21.7 g カルシウム 186 mg
18 火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 ほうれん草の磯あえ 豆腐のすまし汁	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、つぶしあん、米みそ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、ごま、ねぎ、わかめ、焼きのり	牛乳 クラッカー 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 263 mg
19 水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁 バナナ	米、無塩バター、焼ふ、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのき、グリーンピース、切り干しだいこん	牛乳 プリッツ 牛乳 おふラスク	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.3 g カルシウム 303 mg
21 金	ロールパン 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ もやしスープ	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	もやし、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、こんぶ佃煮、しょうが、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 こんぶむすび	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.7 g カルシウム 189 mg
22 土	和風スパゲティ ペイクドじゃが 野菜スープ	スパゲティ、じゃがいも、食パン、バター、油、砂糖	ベーコン、きな粉	たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、焼きのり	サブレ きな粉パン	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 44 mg
24 月	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のナムル じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、卵、鶏ひき肉、米みそ、きな粉、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、いんげん、ごま、干しいたけ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 豆乳もち	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 270 mg
25 火	ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜のごま和え なめこのみそ汁	米、食パン、バター、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、なめこ、すりごま、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 ココアトースト	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.2 g カルシウム 257 mg
26 水	油揚げとにんじんの混ぜご飯 厚揚げの炒め物 麩のすまし汁	米、米粉、砂糖、油、焼ふ、ごま油	牛乳、生揚げ、豆乳、豚ひき肉、油揚げ	にんじん、たまねぎ、にら、しめじ、干しぶどう、ねぎ、ごま、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 312 mg
27 木	ごはん 白身魚のパン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、パン粉	牛乳、たい、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン、ねぎ、黒ごま	牛乳 プリッツ 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.5 g カルシウム 233 mg
28 金	もずくどんぶり けんちん汁 バナナ	米、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、もも缶、もずく、みかん缶、だいこん、にんじん、コーン、赤ピーマン、ごぼう、ピーマン、ねぎ	牛乳 あられ フルーツヨーグルト	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.1 g カルシウム 104 mg
29 土	豚丼 具だくさんみそ汁 パイン	米、さつまいも、油、砂糖、ごま油	豚肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	たまねぎ、パイン缶、はくさい、なす、ごま、レモン果汁、にんにく、しょうが、わかめ	サブレ さつま芋の レモン煮	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 88 mg

※3月17日は、年長さんからのリクエストが多かったメニューになっています。
何のメニューかたのしみにしてくださいね！